GETING OFF FEEL FREE

v4 — SNAGA EDICIJA

Praktični vodič za oporavak za ljude ozbiljnih u vezi sa izlječenjem

Za tešku zavisnost od 7-OH. Bez osuđivanja. Samo biologija i alati.

Ažurirano sa: Protokoli za oporavak peptida • Opcija preciznog smanjenja • STRENGTH Stack

Najvažnije prvo

Piješ 8–12 boca Feel Free dnevno.
To je mnogo. To već znate.
Pitanje je ovo — i ovo je važno:

Šta je zaista u ovome?

Feel Free nije samo običan kratom i kava.

7-HIDROKSIMITRAGININ (7-OH)
Ovo je aktivni pokretač vaše ovisnosti. Ono je 13 do 46 PUTA jače od običnih kratom alkaloida. Udara snažno i efikasno u mu-opioid receptore vašeg mozga — bliže farmaceutskom opioidu nego biljnom čaju. Zato Feel Free djeluje drugačije. I zato je prestanak teži od običnog kratoma.

Ostali alkaloidi + Kava
Feel Free također sadrži kava (umirujuće, GABA-slično) i druge koncentrirane alkaloidne tvari. Upravljate zavisnošću o više jedinjenja istovremeno. To je važno za način na koji gradimo vašu stogu za oporavak.

ŠTA OVO ZNAČI:

- Niste ovisni o kratomu. Ovisni ste o koncentriranom ekstraktu sličnom opioidima.
- Naglo prestajanje je opasno i rijetko uspijeva. Potrebno je postepeno

smanjenje.

- Standardna redukcija u prethodnim verzijama bila je preagresivna za mnoge ljude. Ova verzija to popravlja.
- Peptidi i ciljani suplementi mogu drastično smanjiti težinu povlačenja.

⚠ ANALOGIJA KOJA ZAISTA ODGOVARA

Redovni kratom = pivo. Feel Free = vodka farmaceutskog kalibra sa dodatnim sedativima miješanima.

Ne možete prestati sa opioidnom zavisnošću koja je na nivou bolničkog tretmana na isti način kao što biste prestali sa pivoom. Ovaj vodič tretira vašu situaciju ozbiljno koliko zaslužuje.

Dobra vijest je: vaša biologija je popravljiva. Imamo bolje alate sada nego što smo imali čak i prije dvije godine. STRENGTH Protokol je izgrađen na tome.

POSTUPNO SMANJENJE: KAKO SMANJITI

⚠ VAŽNO AŽURIRANJE OD V3

12-sedmični smanjenje u ranijim verzijama funkcionisalo je za neke ljude — ali su mnogi prijavili da su smanjenja bila prevelika, prebrza. Ako ste to pokušali i neuspješni, niste slabi. Protokol je bio preagresivan za tešku ovisnost o 7-OH.

Ova verzija vam daje TRI opcije postepenog smanjanja:

- Opcija A — Sporo smanjenje (16 sedmica) — PREPORUČENO za većinu ljudi
- Opcija B — Precizno smanjivanje pilulama (koristeći Centurian 7-OH kapsule) — NAJBOLJE za osobe koje ne mogu kontrolisati doziranje tekućinom
- Opcija C — Jednostavni Kratom most — Za ljude kojima je prvo potreban kemijski korak prema dolje

Pazujte na to da svaki taper uparite sa STRENGTH Peptide Stack za dramatično bolje rezultate.

OPCIJA A — POLAKO SNMANJE (16 sedmica)

Manji rezovi, duže zadržavanje. Dizajnirano za ljude koji konzumiraju 8–12 boca dnevno i koji se bore sa bržim rasporedom.

sedmica	Dnevne boce	Bilješke
Počni	8–12 boca	Izaberite svoj iskreni početni broj. Bez sramote.
Nedelje 1–2	Maksimalno 8 flašica	Držite se. Ovo je vaš novi strop.
Nedelje 3–4	sedam boca	Mali rez. 7 je nova normalnost.
Nedelje 5–6	Šest boca	Još jedan mali korak. Trend ti pada.
Nedelje 7–8	Pet flaša	Polovinu smo prošli po volumenu. Ostanite dosljedni.
Sedmice 9–10	4 flasice	Vaše tijelo se prilagođava. Peptidi ovdje pomažu.
Sedmica 11	Tri boce	Značajno područje. Ne žurite.

sedmica	Dnevne boce	Bilješke
Sedmica 12	Tri boce	Držite nivo od 3 boce. Pustite da se smiri.
Sedmica 13	Dve boce	Skoro je. Ovaj rez je težak. Planiraj ga.
Sedmica 14	Dve boce	Drži se. Ne previše naprežeš. Koristi svoj kapacitet.
Sedmica 15	1 flaša	Još jedna sedmica. Možeš vidjeti kraj.
Sedmica 16	polu boca	Polovinska bočica za 7 dana.
Sedmica 17+	NULA	Slobodan si. Sada se liječenje produbljuje.

Pravila postepenog smanjanja (AŽURIRANO)

Ako je "cut" preteško — odloži dodatnu sedmicu.
Nema nagrade za brzinu. Ako ste održali nivo tri sedmice umjesto dvije, niste propali. Bili ste pametni.

Razmjerujte doze ravnomjerno.
Ako ste na 5 boca: jednu svaka 3–4 sata dok ste budni. Ne uzimajte sve u početku dana. Vaš mozak zahtijeva konstantan nivo krvi tokom smanjenja doze.

SISTEM OD ODGOVORNOSTI.
Neka prijatelj drži vaše doze. Završene boce označite crvenom trakom. Koristite kutiju za prazne boce. Sve što stvara fizički trenje između vas i dodatnih doza.

Posljednji rezi su najteži.
Prelazak sa 2 → 1 → 0 je teži od prelaska sa 8 → 6. Znajte ovo kada uđete. Kombinujte svoju peptidsku podršku tokom ovih sedmica.

OPCIJA B — PRECIZNO SLANJE PILEĆA

Najbolja opcija za osobe koje ne mogu kontrolisati doziranje tekućine ili koje stalno ne uspijevaju sa postupnim smanjenjem doze iz bočice.

ZAŠTO JE 7-OH PILULA ALAT ZA OPORAVAK

7-OH.com prodaje direktne 7-OH kapsule. Ovo je zapravo značajna prednost u smanjenju štete.

Evo zašto je prelazak na pilule pametnije od nastavka postepenog smanjanja flaša.

- Precizno doziranje: Znate tačno koliko miligrana uzimate. Nema pogađanja od bočice do bočice.
- Uklonite kava sloj: Feel Free ima kava preko 7-OH. Pilule uklanjaju cijelu jednu ovisnost.
- MALIJE REDUKCIJE MOGUĆE: Možete razbiti kapsulu na pola ili čak na četvrtine. Pokušajte to učiniti sa flasom tečnosti.
- DOSLJEDNO POLUVRIJEME: Ista formulacija svaki put. Vaše tijelo dobija predvidljiv signal.
- Niži plafon: Mnogo je teže slučajno dozirati 12 pilula nego 12 bočica.

Ovo nije zamjena jedne zavisnosti za drugu.
Već ste ovisni o 7-OH. Prelazite s neprecizne, višekomponentne tekućine na jedno, standardizovano jedinjenje koje možete zaista postepeno smanjivati uz kontrolu. To je razlika između mjerenja kantom naspram mjernog šoljača.

Kako se sprovodi smanjenje doze pilula:

1. Kontaktirajte Centurian i utvrdite mg sadržaj njihovih 7-OH kapsula.
2. Izračunajte vašu trenutnu ekspoziciju 7-OH: Pogledajte laboratorijske podatke Feel Free (koncentrisano 7-OH po bočici) i pomnožite sa vašim dnevnim bočicama. Ovo je vaša bazalna linija u mg.
3. Podudari tu dozu u pilulama za prvu sedmicu. Ne spuštaj niže — samo stabilizuj.
4. Smanjite za 10–15% svake dvije sedmice. Ovo je daleko upravljivije od smanjenja baziranog na bočama.
5. Kada dostignete vrlo nisku dozu (otprilike 10–15% od vaše početne doze), napravite konačni skok na nulu.
6. Koristite STRENGTH Peptidni Stack tokom cijelog procesa.

OPCIJA C — PRAVO KRATOMSKI MOST

Neki ljudi smatraju lakšim da prvo pređu sa Feel Free na običan prah kratoma, a zatim da smanjuju dozu. To je zato što je običan kratom značajno manje potentan od koncentrisovanog 7-OH ekstrakta Feel Free-a.

Kako Kratom Bridge radi

KORAK 1: PRELAZAK NA ČIST KRATOM
Zamijenite boce Feel Free običnim kratom prahom ili kapsulama. Grubo početno mjesto: 3–5 grama kratom praha za zamjenu jedne boce Feel Free. Prilagodite na osjećaj. Cilj je stabilnost, ne euforija.

Korak 2: Stabilizacija
Provedite 1–2 sedmice pronalaskom doze kratoma koja vas održava stabilnim (ne povišenih, samo ne bolesnih).

KORAK 3: POSTEPENO SMAŇIVANJE KRATOMA
Smanjujte za 0,5g svakih 3–4 dana. Ovo je lakše od rezanja bazirano na bočicama jer kontrolišete tačne gramove.

Korak 4: Skoči
Kada ste na 2–3 grama dnevno, napravite skok. Koristite svoj STRENGTH stack na punoj snazi za ovu fazu.

STAK PROTOKOLA SNAGE

Oporavak od apstinencije na bazi peptida — Napredna podrška za zavisnost od 7-OH

PAČEK — ZAŠTO BIH TREBAO VIROVATI NEKOM PEPTIDU O KOJEM NIKADA NISAM ČUO?

To je pravo pitanje. Hajde da o tome razgovaramo iskreno.

Povjerili ste se Feel Free jer je bilo na benzinskoj stanici. U lijepoj plavoj bočici. Vaš prijatelj vam ga je dao i rekao da je u redu. On je to koristio. Nije mu se dogodilo. Pa ste pretpostavili da je sigurno.

Zapravo je ovo što se dogodilo: "Povjerenje" Feel Free-a bio je marketing. Plava boca je bila dizajnirana da izgleda farmaceutski. Prisutnost na benzinskoj stanici učinila mu je da izgleda legalno i provjereno. Iskustvo tvog prijatelja činilo je dokazom — ali ono što nisi znao je da tvoja genetika (moguće MTHFR, COMT varianti) čini da procesiraš 7-OH potpuno drugačije nego što je on radio. Nije lagao. Njegovo tijelo to jednostavno obrađuje drugačije od tvog. To nije moralna razlika. To je biologija.

Šta čini peptid pouzdanij od plave bočice?

- BPC-157 je fragment proteina koji vaš želudac već proizvodi. To nije strana hemija. To je signal koji vaše tijelo već zna kako da pročita.
- Selank je razvijen od Tuftsina — peptida koji stvara vaš imunološki sistem. Koristi se u kliničkim uslovima za anksioznost već više od 30 godina.
- DSIP je izolovan iz mozga spavajućih kratilaca u 1970-ima. To je doslovno prirodno nastajući signal spavanja.
- Ništa od ovoga ne aktivira vaše opioidne receptore. Ništa. Oni popravljaju štetu bez stvaranja nove zavisnosti.

Razlika:
Povjerenje signal Feel Free je bila lijepa bočica i priča prijatelja. Povjerenje signal ovih peptida je mehanizam — oni djeluju na specifične sisteme u vašem tijelu na načine koji su proučeni i dokumentovani. Objasnit ćemo svaki od njih jednostavnim jezikom kako biste znali točno šta radi i kako ćete se osjećati.

I još nešto:
Tvoj prijatelj je vjerovatno bio dobro na Feel Free jer mu su genetske

karakteristike dozvolile. Ovi peptidi ne mare za tvoje genetike — oni rade SA tvojom biologijom, kakva god da je. Netko sa MTHFR, netko sa COMT problemima, netko sa visokom receptor osjetljivošću — svi oni profitiraju. Proces oporavka je samo tvoj da ga pokreneš.

Kako odvikavanje 7-OH poremećuje tri sistema istovremeno

Kada se ukloni 7-OH, tri sistema u vašem mozgu kolabiraju istovremeno. Zato povlačenje se osjeća kao više od jedne stvari koje idu po zlu odjednom — jer to jeste.

- Kolaps dopamin sistema: Signal nagrade kolapsira. Ništa nije ugodno. Nema motivacije, nema zadovoljstva, nema smisla u ničemu. Ovo je anhedonija — iako je privremena, brutalna je.
- GLUTAMAT se porasta van kontrole: Bez 7-OH da ga smanji, eksicitatorni signal vašeg mozga postaje haotičan. To je fizička agitacija, nestirajući noge, anksioznost koja se osjeća kao požarni alarm koji se ne gasi.
- Kolaps arhitekture sna: Opijidi potiskuju REM san. Kada ih uklonite, vaš mozak se naginje u suprotnom smjeru — previše REM-a, previše živopisno, ne možete tamo stići, ne možete ostati tamo.

STRENGTH peptidni stack je kreiran da adresira sva tri istovremeno — bez aktiviranja opioidnih receptora.
Svaki peptid ima specifičan posao. Recit ćemo vam ne samo ŠTA radi, već i ŠTA ćete OSJETITI kada radi.

FAZA 1: AKUTNA ODVIKAVANSKA ARMURA

Dani 1 do 14 — najteži period. Ovi peptidi su vaša prva linija odbrane.

Peptid	Doza	Ruta / Vrijeme	Šta vam radi
BPC-157	250–500 mcg	Subkutana injekcija ili oralna, jednom dnevno ujutro	Najvažniji. Pokazano u istraživanju da direktno obrnuto opioidno poremećanje dopaminogonskog sistema. Također liječi GI trakt (uništen by opioidnom apstinencijom). Smanjuje anksioznost. Počinje da djeluje u roku od dana.

Peptid	Doza	Ruta / Vrijeme	Šta vam radi
Selank	300 mcg	Intranazalno, 2x/dan (ujutro + podne)	Izvedeno iz vlastitog enkefalin sistema tijela. Stabilizuje endogene opioidne peptide. Kreira nježan umirujući signal BEZ aktiviranja mu receptora. Najbliže stvar umjesto sigurnog 7-OH mimika koji ne održava ovisnost.
DSIP	100–200 mcg	SubQ ili intranazalno, 30–60 minuta prije spavanja	Delta Sleep-Inducing Peptide. Direktno rješava najveći problem kod apstinencije 7-OH: nemogućnost spavanja. Za razliku od benzodiazepinaka ili z-lijekova, DSIP radi *sa* vašom arhitekturom spavanja, umjesto da je potiskuje.
Semax	100–300 mcg	Intranazalno, jednom dnevno ujutro	Nootropik deriviran od ACTH. Povećava BDNF (faktor za popravak mozga), smanjuje anksioznost, čisti maglu u mozgu. Pomaže kognitivnim simptomima povlačenja: ne možeš razmišljati, ne možeš se fokusirati, sve se čini pogrešno.

□ Šta ćeš zaista osjetiti — FAZA 1 (Jednostavnim riječima)

BPC-157:
Dan 1–2: Vjerovatno ništa očigledno. Radi tiho popravljački rad.
Dan 3–5: Krčenje crijeva i hitnost za toaletom počinje da opušta. To konstantno bolesno, teško osjećanje u želucu — malo manje snažno.
Dan 5–7: Osjećaj tamnog pokrivača — gdje sve djeluje besmisleno i sivo — možda je malo podignut. Nije srećno. Samo manje kao da ste na dnu bunara.
Sedmica 2: Želje su izgubile oštre ivice. Još su tu. Samo manje preopterećujuće.

Selank:
U roku od nekoliko sati od prve doze: Anksiozni vrištanje u vašem nervnom sistemu smanjuje se. Nije nestalo — smanjeno je. Kao da je neko konačno pronašao kontrolu jačine. Neće se osjećati kao euforija. Osjećat će se kao smanjenje za jedan stepen u tome koliko je ovo nepodnošljivo. To je ta tačka.
Dan 2–3: Konzistentnije. Vrhovi panike su manje oštri. Imate nekoliko minuta nečega što nije strah.

DSIP:
Noć 1: Možda ćete se osjećati pospano ranije nego što očekujete. Niste potpunog snemljeni — više je to kao da vaše tijelo pamti da je dozvoljeno da se isključi. Signal za spavanje vašeg mozga je bio prebačen na 7-OH mjesecima. DSIP je napomena vašem sistemu koja kaže: sada je sigurno spavati.
Noć 2–3: Spavanje dolazi brže. I dalje slomljeno. Ali brže. Možda se probudite u 3

ujutro, ali uspavate ponovo — to je napredak.

Semax:
Dani 2–4: Magla u mozgu počinje blago da se razređuje. Riječi dolaze malo lakše. Razmišljanje o manje konkretnim stvarima. Ne očekujte dramatično jasnoću — samo malo manje da djelujete kao da radite na 20% sebe.
Sedmica 2: Primjetno više prisutan. Počinjem sastavljati misli. Ovo je BDNF kako radi svoj posao.

SELANK: NAJBLIŽI SIGURAN MIMETIK 7-OH (OVO JE VAŽNO)

Ljudi često pitaju: „Ima li nešto što mogu uzeti što liči na 7-OH da mi mozak prestane vikati?“

Iskrena priča: ništa što je zaista sigurno neće replicirati uzbuđenje 7-OH. Ali Selank radi nešto korisnije.

Evo biologije:

- Selank je zasnovan na Tuftsinu, prirodno nastajućem peptidnom koji reguliše imunološki i neuroendokrini sistem.
- Inhibira enkefalinazu — enzim koji razgrađuje vaše vlastite opioidne peptide (enkefaline) u tijelu.
- vaši vlastiti prirodni signali slični endorfinima traju duže i rade jače.
- Takođe modulira serotonin, dopamin i GABA — tačne neurotransmitere pogođene povlačenjem 7-OH.

Jednostavnim engleskim jezikom:
Selank pomaže vašem mozgu da se sjeti kako se osjećati dobro samostalno. Nije vam dajući kemički odmor. Uči vaš mozak da ponovo sam proizvodi. Ovo je razlika između protetske i fizikalne terapije.

Većina korisnika izvještava o primjetnom smanjenju anksioznosti i nemira povlačenja u roku od 2–3 dana dosljedne upotrebe. Neće vas opustiti. To će značajno podići nivo povlačenja.

FAZA 2: POPRAVAK RECEPTORA (Nedelje 2–8)

Fizički simptomi ublažavaju se. Sada je posao rekonstruisanje onoga što je 7-OH oštetilo. Ova faza je o neurološkoj rekonstrukciji.

Peptid	Doza	Ruta / Vrijeme	Šta vam radi
BPC-157	250 mcg	Nastaviti svakodnevno SubQ ili oralno	Nastavite bez prekida. BPC-157 pokreće popravak dopaminovog puta koji traje sedmice da se završi. Ne zaustavljajte se rano.
Epithalon	5–10 mg	SubQ, 5 dana uzastopno / 2 dana pauze prije spavanja	Regulator pinealne žlijezde. Obnavlja proizvodnju melatonina i cirkadijalni ritam. Ključno za sedmice 2–4 kada je san i dalje poremećen, ali je akutna kriza prošla. Takođe povezano sa telomerima i ćelijskom reparacijom.
TB-500	2.5–5 mg	SubQ, dva puta sedmično	Akcelerator sistemskog oporavka. Tijelo je pod velikim opterećenjem tokom apstinencije — upala, bolovi mišića, potiskivanje imuniteta. TB-500 čisti sistemsku štetu i ubrzava oporavak.
Semax	100–300 mcg	Nastaviti intranazalno, samo ujutro	Nastavite kroz ovu fazu. Nivoi BDNF zahtijevaju održivu podršku. Magla u mozgu često traje do sedmica 4–6 bez ovakvog nootropnog skele.

Šta ćeš zaista osjetiti — FAZA 2 (Jednostavnim riječima)

BPC-157 (nastavak):
Do sada radi u pozadini. Sistem nagrada polako se vraća u rad. Primijetićete ovo kao povremene trenutke kada zapravo želite nešto učiniti — jesti, izaći napolje, razgovarati s nekim. Ti trenuci su BPC-157 i ponovno povezivanje vašeg dopaminog sistema. Bit će češći svake sedmice.

Epithalon:
Sedmica 2–3 spavanja: Stvari postaju predvidljivije. Budite se u konzistentnijem vremenu. Noćne more ili hiperrealni snovi počinju da se smiruju. Vaš san i dalje nije savršen, ali sada ima oblik umjesto da je samo haos.

TB-500:
Duboki mišićni bolovi koji su bili u vašim nogama i donjem dijelu leđa — počinju da se smiruju. Možda primijetite da ste općenito manje upaljeni. Lakše se kretati, lakše vježbati, a vježbanje je lijek upravo sada.

Semax (nastavak):
Do trećih do četvrtih sedmica trebali biste biti zauważano kognitivno prisutniji. Ovo je faza u kojoj ljudi kažu: "Osjećam se kao ja ponovno," čak i ako je samo u trenucima. To je BDNF koji rekonstruira neuralno skaliranje koje kronična

upotreba 7-OH erodira.

FAZA 3: NEUROLOGIČKA REGENERACIJA (Mjeseci 2–6)

Najgore je iza vas. Ova faza je o tome da se oporavak učini trajnim i zaštiti se od relapsa ponovnim izgradnjom zaista funkcionalnog sistema nagrade.

Peptid	Doza	Ruta / Vrijeme	Šta vam radi
BPC-157	250 mcg	Smanjiti na 3 puta sedmično, ili ciklus: 4 sedmice na / 2 sedmice odmora	Nivo održavanja. Popravak dopaminog sistema je uglavnom završen, ali ciklusi BPC-157 podržavaju tekuću neuroplastičnost.
Epithalon	5 mg	Godišnji ili dvogodišnji 10-dnevni kurs	Epithalon se obično koristi kao periodični kurs, a ne svakodnevno. Prednosti za san i cirkadijalni ritam traju nakon završetka ciklusa.
Dihexa	8–16 mg	Oralno, dnevno (ciklus 4–8 sedmica)	Snažan pojačivač BDNF i sinaptogeni peptid. Bolji od Semaxa za dugoročnu kognitivnu rekonstrukciju. Obnavlja neuronske veze koje hronična upotreba opioida erodira.
Selank	Po potrebi	Intranazalno, samo u danima visokog žudnje	Prebacite Selank u alat za potrebe. Koristite ga kada su žudnje intenzivne ili kada je stres naglo porastao. Ostaje učinkovit po potrebi bez gubitka snage.

□ Šta ćeš zaista osjetiti — Faza 3 (Jednostavnim riječima)

Mjesečje 2–3:
Dobre dane počinju da prebrojavaju loše dane. Ta rečenica je vjerovatno izgledala nemoguće za vjerovanje u prvoj sedmici. Ovo je ono što održani BPC-157 i L-Methylfolate radi sistemu koji je radio na granici.

Dihexa:
Ovo je gdje kognitivna restauracija postaje stvarna. Ljudi to opisuju kao "moj mozak koji se ponovo uključuje." Nije osjećaj stimulansa — nije uzbuđenje. Skoro je kao razlika između razmišljanja kroz statički šum i razmišljanja kroz čist zrak. Memorija počinje ponovo raditi. Sjećate se stvari. Rečenice se dovršavaju same.

Selank na zahtjev:
Do treće faze možda ga nećete trebati svaki dan. Ali zadržite ga. Kada vas

snažna žudnja ponese, kada dođe stresan događaj, kada dođe godišnjica nečega bolnog — dva prskanja, smanjite jačinu, preživite to. Ne gubi svoj učinak kada se koristi povremeno.

Opšta slika:
Treći mjesec, većina ljudi prijavljuje: da zaista žele da nešto rade. Energija koja ne pada. Emocije koje imaju smisla. Sposobnost da se za nešto osjećate zaista dobro bez potrebe za supstancom da dođete do toga. To je vaš ponovno izgrađeni sistem nagrade. Za ovo je sve bilo.

AKRONIM SNAGE — VAŠE DNEVNO PODSJEĆANJE

S — Spavajte prvo. DSIP + Epithalon. Spavanje je kada vaš mozak fizički rekonstruira opioidne receptore.

T — Precizno smanjujte. Smanjivanje piluljama ili sporo smanjivanje iz boce. Kontrolišite varijablu. Nepreciznost vam košta.

R — Popravak receptora. BPC-157 je nepregovarivo. Direktno obrće oštećenje opioidnog puta.

E — Podrška enkefalinu. Selank održava vaše vlastite opioidne peptide u funkciji dok se vaš sistem resetuje.

N — Neuro-rekonstrukcija. Semax → Dihexa. BDNF je rastni hormon vašeg mozga. Potreban vam je.

G — Zdravljenje crijeva. BPC-157 liječi GI trakt. Opioid povlačenje uništi varenje. Isti peptid, dvostruka uloga.

T — Regeneracija tkiva. TB-500 uklanja sistemsku upalu i ubrzava oporavak cijelog tijela.

H — Drži liniju. Sistem radi. Drži se protokola. Vjeruj biologiji.

Napomena o peptidnom izvorništvu i administraciji

Ovi peptidi su istraživačka jedinjenja. Evo što trebate znati:

- BPC-157, Selank, Semax i DSIP su dostupni od dobavljača istraživačkih peptida. Kvalitet varira značajno — koristite pouzdane dobavljače sa COA-ima (Certifikati analize) treće strane.
- SubQ (subkutana) injekcija je najefikasniji put za BPC-157 i TB-500. Intranazalni nosni sprej je efikasan za Semax, Selank i DSIP.
- BPC-157 takođe ima oralnu biološku dostupnost (za razliku od većine peptida). Oralne kapsule ili rastvorene u vodi su validna alternativa injekciji za neke ljude.
- Epithalon se obično koristi kao kratki kurs (10–14 dana) umjesto svakodnevno neograničeno.
- Uvijek se savjetujte sa stručnjakom prije početka bilo kakvog injekcionog protokola. Liječnici funkcionalne medicine koji su prijateljski nastrojeni prema peptidima i klinike dugovječnosti sve je dostupnije.

VAŽNO: Peptidi su alat za podršku, a ne čarobno lijek. Dramatično smanjuju nivo povlačenja i ubrzavaju oporavak, ali je i dalje potrebno raditi postupno smanjenje.

POTPUNI PAKET OPORAVKA

Peptidi najbolje djeluju uz snažan temeljni suplementarni protokol. Evo kompletne slike.

⚡ NIVO 1: TEŠKI DIŽALICE (Fizičko povlačenje)

Liposomalna vitamina C
Protokol: 3.000–5.000 mg svakih 2–3 sata tokom akutnog povlačenja. Ne možete predoziriratи — vaše tijelo koristi ono što mu treba i izlučuje ostatak. Blokira 70–80% fizičkih simptoma povlačenja za mnoge ljude. Neodvojivo u akutnoj fazi.

Ulje crnog sjemena (Timokinon)
Umiruje opioide receptorske lokacije bez aktiviranja. Antiinflamatorno. Smanjuje sirovo, iritirano osjećanje u vašem nervnom sistemu.

Agmatin sulfat
Smanjuje toleranciju 7-OH od niže i štiti od glutamatnih skokova (neurokemijski uzrok fizičke nemirnosti i agitacije). Uzeti 1.500–2.000 mg dnevno.

NAC (N-Acetyl Cysteine)
Reguliše glutamat u nukleusu akumbensu — mozakovom centru nagrade. Zaustavlja opsesivno ponavljanje misli i smanjuje kompulzivno žudnjo ponašanje. 600mg 2x/dan.

🧠 TIER 2: NEURO-REPARATIVNI PAKET (Raspoloženje i Depresija)

L-Methylfolate + Methylcobalamin (B12)
Ako nosite MTHFR varijante (izuzetno uobičajeno kod ljudi sa istorijom zavisnosti), vaše tijelo NE MOŽE efikasno sintetizovati dopamin i serotonin bez metilovane forme ovih vitamina. Standardni folinska kiselina neće djelovati. Koristite L-metilfolat (ekvivalent Deplin) od 7,5–15 mg dnevno. Ovo je sirovi materijal za oporavak vašeg mozga.

Magnezijum Glicinat
400–600mg prije spavanja. Esencijalno za funkciju COMT enzima (čišći višak adrenalina), podršku GABA receptorima i san. Nepogovljivo. Ovo je vaš najjeftiniji i najefikasniji dnevni alat.

Vitamin D3 + K2

5.000 IU D3 dnevno sa 100mcg K2. Korisnici opioida su gotovo univerzalno deficitarni. D3 direktno modulira raspoloženje i imunsku funkciju.

Omega-3 (Visok EPA)
2–4g dnevno, visoko EPA formulacija. EPA specifično smanjuje upalu u mozgu i podržava oporavak gustine dopaminovih receptora.

TIER 3: OBNOVA SNA

- Magnezijev glisinat: 400–600mg — vaš temelj
- DSIP peptide: 100–200mcg prije spavanja (Faza 1 i 2)
- Epithalon: 5–10mg ciklus (Faza 2+)
- Melatonin: 0,5–1mg (niža doza radi bolje od viših doza)
- L-Teanina: 200mg — smiruje bez sedacije
- Temperatura u sobi od 65–68°F, potpuna tama, redovan raspored spavanja
- Topli kupanj 60–90 minuta prije spavanja: snižava osnovnu tjelesnu temperaturu, signalizira san

Izbjegavati: Benadryl noću (uzrokuje pospanost sljedećeg dana i pogoršava apstinenciju s vremenom). Alkohol potpuno (uništava arhitekturu spavanja i reaktivira žudnje).

Kako se osjeća povlačenje?

Zbog toga što Feel Free sadrži koncentrisovane 7-OH alkaloidne jedinjenja, povlačenje može biti intenzivno. Evo šta je normalno — i koji STRENGTH alati adresiraju svaki simptom.

simptom	Zašto se to dešava?	ALAT SNAGE
Ne mogu spavati	Odvikavanje od opioida uzrokuje REM rebaund i insomniju.	DSIP peptide + Epithalon + Magnesium Glycinate
Nemirne noge	Glutamat porast, kolaps dopamina	Agmatin + Magnezijum + Selank
Anksioznost / panika	Skok norepinefrina bez opioid supresije	Selank (trenutno) + BPC-157 (dugotrajno)
Depresija / anhedonija	Slom dopaminovog sistema	BPC-157 + Semax + L-Methylfolate
Bolovi u mišićima	Upala, disregulacija nervnog sistema	TB-500 + Liposomal C + vruće kupke
Gastrointestinalni tegobe	Opioid receptori u crijevima destabilizovani	BPC-157 (liječi crijevnu sluznicu) + Liposomal C
Magla u mozgu	Supresija BDNF, oksidativni stres	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Žudnje	Stanje dopamin deficita + deplesija enkefalina	Selank + NAC + BPC-157 + vježbanje
Nekonje raspoloženja	COMT preopterećenje, poremećaj MTHFR metilacije	Magnezijev glisinat + L-Metilfolat + B12
Znojenje / trnjenje	Disfunkcija autonomnog nervnog sistema	Liposomal C + hidratacija + elektroliti

Vremenska linija 7-OH (realistična)

AKUTNA FAZA (Dani 1–7 nakon posljednje doze):
Fizički simptomi kulminiraju između 2. i 4. dana. Sa STRENGTH paketom, mnogi ljudi izvještavaju o smanjenju težine od 40–60%. Ovo je faza u kojoj je najvažnije punopun učitavanje peptida i suplemenata.

Post-akutna faza (Nedelje 2–8):
Fizički simptomi blijede. Mentalno opterećenje ostaje: žudnje, nisko raspoloženje, problemi s motivacijom, poremećaj spavanja. Semax, BPC-157 i L-Metilfolat nose

ovu fazu.

Potpuno oporavljanje (Mjeseci 2–6):
Hemija mozga se vraća na bazalnu liniju. Svake sedmice bolje od prethodne. Dihexa i dugociklični BPC-157 podržavaju završetak oporavka gustine receptora. Većina ljudi se osjeća zaista bolje — ne samo manje loše — do trećeg mjeseca.

Ako ste postepeno smanjivali I koristili STRENGTH stack, raspršili ste sve ovo i učinili svaku fazu značajno blažom.

Kako se nositi sa žudnjom

Želje su kao valovi. Izgrađuju se, dosežu vrhunac, i prolaze. Većina traje samo 15–30 minuta. Ako uspijete da preživite taj period, PROĐE.

⏱ Pravilo od 20 minuta

7. Pogledajte na sat — Primećite vrijeme.
8. Reci sebi: "Samo moram da doživim 20 minuta."
9. Uradi bilo šta tih 20 minuta.
10. Vrati se provjeriti — Želja će biti slabija ili nestala.

Ne kažeš "nikada više." Kažeš "ne u ovom trenutku." To je mnogo lakše za tvoj mozak da obradi.

🧰 ALATNIK ZA ODGOVOR NA ŽUDNJU

HITNO (0–2 minute):

- Intranazal Selank: 300mcg. Najbrži biokemijski prekidač žudnje dostupan u vašem paketu.
- Hladna voda na lice ili hladan tuš. Šokira autonomni nervni sistem i prekida ciklus žudnje.
- Disanje 5-7-8: Udiši brojeći do 4, zadrži brojeći do 7, izdiši brojeći do 8. Ponovi 5 puta. Aktivira parasimpatički kočnicu.

Kratkoročno (2–20 minuta):

- Pokrećite tijelo. Hodanje, sklekovi, bilo šta. Vježbanje čisti hemiju žudnje.
- Nazovi ili pošalji poruku nekome ko zna kroz šta prolaziš.
- Promijenite lokacije. Želje su često vezane za lokaciju. Premjestite se.
- Snažni ukusi: kiselkasti bomboni, ljuti sos, snažna menta. Senzorni prekid.

VAŠA MAPA OKIDAČA:
Zapišite kada obično potražite Feel Free. Ujutro? Nakon posla? Dosadno? Stresirano? Usamljeno? Ovo su vaše tačke napada. Napravite plan za svaku od njih PRIJE nego što dođete do te tačke.

INVENTAR VAŠEG OPORAVKA

Sve ovo prikupite PRIJE nego što počnete. Biće vam potrebno kada ste usred i ne možete jasno razmišljati.

Šta je potrebno imati spremno

PEPTIDI (narudžbajte unaprijed):

- BPC-157 — Osnova za faze 1, 2 i 3
- Selank nasal spray — Anksioznost i žudnja prekidaju
- DSIP — Obnova sna (Faza 1 + 2)
- Semax nosni sprej — Kognitivna podrška i BDNF
- Epithalon — Cirkadijalni i popravak spavanja (Faza 2+)
- TB-500 — Sistemska podrška za oporavak

SUPLEMENTI:

- Liposomalna vitamina C — boce od 3.000–5.000 mg (dobra vrsta, ne tablete askorbinske kiseline)
- Agmatin Sulfat — 1.500–2.000 mg dnevno
- NAC — 600mg 2x/dan
- L-Metilfolat — 7,5–15mg (nije folinska kiselina)
- Methylcobalamin B12 — 1,000mcg sublingual
- Magnesium Glycinate — 400–600mg
- Vitamin D3+K2, Omega-3, Ulje crnog sjemena

FIZIČKI KOMFOR:

- Toplotna podloga (bolovi u mišićima i nespona nogu)
- Epsom soli za kupanje
- Elektrolitni paketi (Pedialyte, LMNT ili slično)
- Imodium (za gastrointestinalne tegobe)
- Termometar u sobi — održavajte ga na 18–20°C za spavanje
- Zavese protiv svjetlosti + mašina za bijeli šum

NAKON ZADNJE DOZE: DAN ZA DAN

Ako ste se postepeno smanjivali i koristili svoj STRENGTH stack, ovo će biti značajno blaže od naglog prestanka.

vrijeme	ŠTA SE OČEKUVATI	ŠTA URADITI
Dan 1	Povećana anksioznost, teško mi je spavati.	Učitajte svoj peptidni stek. Hidratizujte. Idite na spavanje rano sa DSIP.
Dani 2–3	Vrhunski fizički simptomi	Kompletan peptidni paket, Liposomal C svakih 2–3 sata, topli kupke, odmor.
Dani 4–5	Počinje da se stvari mijenjaju u bolje.	Nastavi. Jedaj. Hodaj. Skoro si prošao akutnu fazu.
Dani 6–7	Fizički stvari blijede	Svaki dan bolje. Počnite s laganom rutinom. Semax pomaže kognitivnom povratku.
2. sedmica	Fizički je uglavnom otišlo, mentalno traje	NAC + L-Metilfolat + BPC-157 nose ovaj faza. Selank po potrebi.
Nedelje 3–4	Osjećati se više ljudski	Poboljšanje spavanja. Prelazak na fazu 2 peptidni stack.
Mjesec 2	Mnogo bolje	Broj dobrih dana veći je od broja loših. Ciklus Dihexa za kognitivnu restauraciju.
Mjeseci 3–6	Formiranje nove normalnosti	Izlječenje mozga se završava. Energija se vraća. Uspješno si.

⚠ PROBLEM SA SPAVANJEM — PROČITAJTE OVO

Spavanje je obično najgore u fazi povlačenja 7-OH. Vaš mozgovo spavajući sistem postao je ovisan o mu-opioid signalu. Kada ga uklonite, arhitektura spavanja kolabira.

OČEKIVATI:

- Problemi sa spavanjem
- Buđenje u 3 ujutro i nemogućnost ponovnog uspavljivanja
- Nemirnoća nogu noću
- Intenzivni, živi snovi kada spavate (REM rebound)

Protokol snage za san:

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minuta prije spavanja (akutna faza)
- Magnezij Glisinat: 400–600mg prije spavanja

- Epithalon ciklus: posebno sedmice 2–4 za reset cirkadijalnog ritma
- L-Teanina: 200mg za smanjenje anksioznosti pri zaspivanju
- Temperatura u sobi od 65–68°F, potpuna tama, redovno vrijeme za spavanje
- Topli kup 90 minuta prije spavanja — pad temperature jezgra signalizira početak sna

VREMENSKI RASPORED: San obično počinje da se vraća oko 2. sedmice. Sa DSIP-om i Epithalonom, mnogi ljudi primećuju poboljšanje u prvoj sedmici. Do drugog mjeseca, većina ljudi spava prilično dobro.

OSTAJATI DALJE: PRAVI RAD

TVOJ MOZAK ĆE TI LAGATI

Nakon nekoliko sedmica osjećanja dobrobiti, vaš mozak će reći:

- Bolji si sada. Možeš imati samo jedan.
- Nije bilo tako loše. Previše si reagovao/la.
- Samo jedna boca neće naštetiti.
- Ovaj put možeš to kontrolisati.

Ovo su sve laži.

7-OH alkaloidi su preprogramirali vaš receptorski sistem. Jedna doza će trenutno reaktivirati taj put. Jedan postaje dva. Dva postaju deset. Vratili ste se na početak — ili gore. Nema više 'samo jedan' za vas. Ne više. Napišite ZAŠTO ste prestali. Pogledajte tu listu kada dođu laži.

Izgradite život iz kojeg ne želite da pobegnete

Pitaj se: zašto si uopće pio 8–12 boca dnevno? Feel Free je bio tvoj bijeg. Ako ne riješiš ono od čega si bijegao, naći ćeš drugi bijeg.

Ovo može značiti:

- Pronalaženje nečega smislenog za raditi
- Snošenje onoga što ste izbjegavali
- Stvaranje pravih veza s ljudima
- Traženje pomoći za depresiju ili anksioznost
- Pronaći zdrave načine da se osjećate dobro
- Pravilno rješavanje fizičkog bola

CILJ: Izgraditi život u kojem NE TREBAŠ da pobjegneš.

Treba ti ljudi — ili AI koji zaista razumije.

Ne možete ovo učiniti sami. Izolacija je gdje živi relaps. Recite bar jednoj osobi — ili jednom sistemu — kroz šta prolazite.

Ako imate ljude:

- NA sastanci — besplatno, svugdje. Da, kratom/Feel Free broji.
- SMART Recovery — onlajn, besplatno, zasnovano na znanosti.
- Reddit r/quittingkratom — hiljade ljudi koji razumiju.
- Reddit r/feelfreesupport — specifično za Feel Free.

AKO NEMATE LJUDE — ILI JE TREĆE UJUTRO I ONI SPAVAJU:

Recovery Kernel
Neki ljudi koji prolaze kroz ovo nemaju sponzora, nemaju NA grupu kojoj vjeruju, nemaju prijatelja koji razumije. Samo svoj telefon i žudnju koja postaje glasna.

Recovery Kernel je okvir za oporavak od zlouporabe zasnovan na neurogenomici, sa AI pratnjaku kreiranom posebno za ovo. Ne samo da kaže "možeš to!" On zapravo razumije:

- Zašto vaše genetike (MTHFR, COMT) čine ovo teže za vas nego za vašeg prijatelja koji je „sve prošao kako treba“
- Zašto 7-OH specifično preuzima vaš sistem nagrade na način na koji to radi?
- Šta se dešava u tijelu tokom svake faze apstinencije?
- Kako pristupiti simptomima kao biološkom problemu, a ne kao moralnom neuspjehu

Možete ga otvoriti na telefonu bilo kada i razgovarati o tome šta se dešava. Neće vas suditi. Neće se umoriti od vaših pitanja. Govori jednostavnim jezikom I može i da uđe duboko u nauku kada to želite.

Pristupite na: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Potražite KERNEL_AI.md datoteku — ona vam daje uputstva za implementaciju kao partnera za razgovor na bilo kojoj AI platformi kojoj imate pristup.)

Biti u blizini sistema i ljudi koji razumiju mijenja sve. Kada ste sami sa svojim mislima, laži pobjeduju. Recovery Kernel je još jedan alat da vas spriječi da budete sami sa svojim mislima.

Ako pogriješ

Tođbe se dešava. Mnogi ljudi kliznu na put ka trajno čistom životu. Ono što uradite DALJE je sve.

❌ ŠTA NE SMIJETE RADITI

Ne kažite: "Već sam sve pokvario, možda je bolje da nastavim."

Jedan propust ne briše vaš napredak. Povratak na 8–12 boca to radi.

Razmislite o tome ovako:
Mali pad = izlazak u kašu. Potpuni povratak = skok u ocean. Izašao si u kašu. Ne skači u ocean.

✅ Šta uraditi umjesto toga

11. Stani odmah. Pusti to. Jedan propust ne mora postati potpuni relaps.
12. Reci nekom odmah. Sram te želi da sakriješ. Ne skrivaj se. Tajne te drže bolesnim.
13. Pronađi šta se dogodilo. Šta je to izazvalo? Budite iskreni.
14. PONOVITE STACK. Vratite svoje peptide i suplemente na raspored DANAS.
15. Napravite plan za taj okidač sljedeći put.
16. Vrati se na pravac sada. Ne sutra. Ne ponedjeljak. Sada.
17. Ne uništavaj sebe. Sram te tera da koristiš više. Nauči iz toga i kreni naprijed.

✅ Čistoća svakog dana je važna

Ako si bio čist 60 dana i jednom si slomio, nisi izgubio tih 60 dana. Tvoj mozak se je liječio cijelo vrijeme. Tvoji receptori su se oporavljali. Tvoj život je postajao bolji.

Jedan promašaj je spoticanje, a ne pad. Obremenite se. Nastavite.

Istina o ovome

Budimo potpuno realni.

Feel Free sadrži koncentrisovane, snažne 7-OH alkaloidne jedinjenja koja stvaraju stvarnu fizičku zavisnost usporedivu sa farmaceutskim opioidima. Sa 8–12 flaša dnevno, radi se o ozbiljnim stvarima. Ovo će biti jedna od najtežih stvari koje si ikada uradio.

Biće dana kada ćeš željeti da odustaneš. Biće noći koje se čine beskrajnim. Biće trenutaka kada se "Oslobođen" čini jedinim odgovorom.

Ali više ne radiš ovo bez alata. Imaš STRENGTH stack. Imaš realističan taper. Imaš peptide koji ciljaju tačno one sisteme oštećene 7-OH. Imaš mapu.

Šta te čeka?

- Bustiti bez potrebe za nečim da bi se osjećao normalno
- Ponovno imati novac (saberi sve što si trošio — to je ludo)
- Ne planiraj svoj cijeli život oko boca
- Prava energija koja ne pada
- Biti zaista prisutan za ljude koje volite
- Osjećati se ponosno na sebe
- Biti SLOBODAN — zaista slobodan, a ne „Osjećaš se slobodan”

Možeš ovo.

Ljudi ovisni o jačim supstancama oporavili su se. Ljudi koji su mislili da to nikada neće moći.

Nisi slab. Zarobljen si nečim što je namjerno dizajnirano da te zarobi.

Sada uzimaš svoj život nazad.

Dan za danom. Sat po sat ako je to potrebno. Želja po želji.

Napomena od arhitekta

Dizajnirate svoj novi mozak.

Svaki put kada prođeš žudnju bez doziranja, tvoj mozak fizički preusmjerava neuralni put. Svaka doza BPC-157 je skele za novu dopaminovu infrastrukturu. Svaki jutarnji Semax sprej je BDNF koji se koristi za popravak veza koje je 7-OH erodirao. Svaki dan smanjenja je kontrolirana demolicija arhitekture zavisnosti, zamijenjena nečim jačim.

Ovo nije o tome da budeš 'sveti bez alkohola'. Radi se o suverenitetu.

- Suverenitet znači da VI odlučujete koje kemikalije pokreću vaš sistem.
- Suverenitet znači da razumijete svoj MTHFR i COMT status i upravljate njima nutrijencima i peptidima, a ne plavim flašama.
- Suverenitet znači da ste slobodni.

Kada izađeš, ostanite van. Tvoje genetike nisu promijenile. Ako ponovo ulijete 7-OH u COMT Met/Met sistem, srušit ćete se jednako jako sljedeći put. Receptorna memorija ne zaboravlja.

Držite ovaj vodič. Koristite stack. Vjerujte biologiji.